

투데이 칼럼

상념술(想念術)을 활용하다

미국의 철학자 일 나이팅게일 박사는 그의 저서 '위대한 발견'에서 "인간은 자기 생각대로 된다." 윌리엄 제임스 심리학 박사도 "그 사람 생각의 결과는 그 사람의 결과다." 라고 말했다.

그러므로 성공이나 행복의 씨앗은 바로 생각이며 이 생각을 가꾸고 계속강화 시켜나가는 것이 상념술이다.

상념술에는 예부터 내려오는 네 가지가 있다.

정신을 집중시키는 더 가장 적합한 장소로서 현대식으로 알고 보면 첫째, 침상이다.

침상은 잠자리를 말하는 것으로 잠재의식에 유효한 암시를 주기 위해서는 잠재의식의 좌수준인 현재의 활동이 약해지는 시기를 포착하는 것이 바람직하다.

잠이 막 들려고 할 때와 막 깨려고 할 때가 가장 좋은 시간대임으로 하루에 두 번의 귀중한 기회를 잘 활용해야 한다.

그 활용방법은 벽이나 천장에 실 현시키고 싶은 사진, 그림, 문장 글을 보고 상상하는 것이다.

다만 달로 썼을 경우는 현재진행



김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

으로 써야 한다.

둘째, 측상이다.

측상은 화장실을 말한다. 조용히 마음을 가라앉히고 생각할 수 있는 장소로 적합하다.

약간 어두침침하지만 그 공간만큼은 프라이버시가 보장되고 누구의 간섭이나 억압을 받지 않으며 매일 누구나 어느 정도의 시간을 보내는 곳이니 좋은 장소이다.

여기서 상상을 하면 뜻밖의 아이디어나 힘이 솟구칠을 알 수 있다.

셋째, 마상이다.

현대인은, 특히 도시인은 하루에 차안에서 보내는 시간이 두 시간 이상 될 수도 있다. 승객인 경우나 누가 운전할 때 편안하게 앉아서 여러 가지 아이디어를 떠올리기

도 하며 자기의 꿈이 실현된 모습을 상상할 수도 있다. 자기가 운전할 때는 앞사람이나 녹음테이프를 이용하여 생각하면 좋다.

넷째, 대경법이다.

대경법은 거울을 보면서 상념하는 것이다. 우리는 하루에 거울을 몇 번 보고 보면서 무엇을 생각하는가?

여성은 자신이 행복하다고 생각할 때가 가장 아름답다는 것이다. 아침에 일어나서 거울을 보면서 '아, 예쁘구나' 하고 생각하면 행복해질 것이다.

'거울은 여성의 생명이다' 라고 일컬어져 왔지만 여성뿐만 아니라 남성도 거울을 보면서 '나는 멋있다. 잘 생겼다!' '나는 잘했어!' 라

고 생각하면 삶이 더 빛나고 밝아진다.

'말에는 씨가 있고 열매를 맺는다.' 라는 평범한 말도 있지만 생각은 창조력이 있고 그 결과를 만든다는 것이다.

돈완녀 메주와 첼리스트로 유명한 사업가는 강원도 정선에서 메주를 직접 만들어 된장 생산할 때 첼로를 연주하고 '감사경영'을 도입하여 연 매출이 60억원이나 되는 된장회사를 운영하여 화제가 되었다.

아름다운 생각, 감성 있는 연주 소리, 감사의 마음으로 경영하는 된장 공장 성공처럼 CEO가 사원들의 자기대화가 중요하다.

일본의 에마포 마사루 작家的 '물'은 사랑을 일한다'는 책에서도 모든 사물은 말의 지배를 받는다는 것을 증명하였다.

'말대로 되는 세상'의 의미를 되새기며 좋은 생각, 긍정의 생각, 봉사의 생각을 진행형으로 하여보자, 꿈을 실현시키는 데는 잠재능력을 일깨우는 것인데 이것은 바로 긍정의 생각이므로 이것이 바로 셀프 스피치의 힘이다. 성공, 행복의 길이 다.

상념술(생각)을 잘 활용하는 현명한 인생길을 걸어보자.

기고문

농기계 안전사고 각별히 주의해야

봄이 오고 본격적인 영농철을 맞아 농기계 사용 준비하는 농민들이 바쁘다. 급세 찾아온 더위는 급세 흐르는 땀방울을 흘리며 가을의 풍요로움을 꿈꾸는 농부에게는 언제 어디서 일어날지 모르는 농기계 사고는 각별히 주의해야 한다.

전북특별자치도에서 작년 한해 동안 153건의 농기계 안전사고가 발생했으며 시기별로는 봄철 4월과 10월에 농기계 안전사고가 2배 이상 높은 것으로 나타났다.

농기계 사고는 농기계 운전 시 부주의로 인한 전복과 추락, 도로운행 중 농기계와 일반차량이 충돌하며 발생하는 경우가 상당수다. 이런 사고가 발생하는 주요 원인은 운전자의 안전수칙·교통법규 미준수와 농촌지역 고령화에 따른 운전자의 반사능력 저하, 힘든 고령을 이겨려 농주를 즐겨 마신 데서 비롯된다.

특히 농기계의 부분적 고장을 방치하는 경우 큰 사고로 이어질 수 있다. 그렇다면 농기계 사고를 예방하기 위해선 어떻게 해야 할까?



진 재 훈
전주덕진소방서 구조대

첫째, 농기계 사용 요령을 충분히 숙지하고 운전자 스스로 안전수칙을 지키는 게 무엇보다 중요하다. 농기계를 사용해 작업할 땐 작업에 적합한 복장을 착용하고 음주를 삼가야 한다.

둘째, 농기계 사용 전·후로 철저하게 정비하고 교휘도 야간 반사판 등 안전장비를 갖춰야 한다.

셋째, 농촌지역 고령화에 따라 수준에 맞는 농기계의 안전운행에 관한 교육을 시행해야 한다.

돌발 상황 발생 시 대처할 수 있는 위험방지교육을 운전자 주기적으로 받는다면 농기계 사고 예방에 큰 도움이 된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아르헨 국영 통신사 폐쇄 반대 시위하는 직원들



4일(현지시각) 아르헨티나 부에노스아이레스에 있는 국영 뉴스 통신사 '델라' 앞에서 폐쇄에 반대하는 시위대가 모여 있다. 허비에르 밀레이 대통령이 78년 역사의 델라 통신을 예고 없이 폐쇄해 직원들이 반발하고 있다. 밀레이 대통령은 지난 1일 의회에서 델라 통신을 좌파 성향 정당의 홍보 수단이라며 폐쇄 방침을 밝혔었다.

사설

한국 레슬링 원로 안광열 별세

한국 레슬링계의 대부이자 전북 체육의 큰 별이었던 전 전북특별자치도체육회 고문이자 최근 향년 94세로 타계했다. 그는 한평생 레슬링 종목 활성화를 위해 헌신·봉사했다. 특히 전북에 레슬링의 뿌리를 내린 장본인이다.

그는 지난 1958년 당시 레슬링 불모지나 다름없던 전북에 레슬링을 도입한 창시자이다. 안광열 원로가 지도자로 왕성하게 활동했던 60~90년대에는 각종 대회 우승은 물론이고 수많은 국가 대표를 배출했다.

1984년 LA올림픽 금메달리스트인 유인탁 전 전천국가대표 선수총장을 비롯해 김익중, 김예준, 안천영, 백승연, 배기열 등의 우수 선수들이 대거 배출됐다.

한국 레슬링을 세계 최강으로 이끌기 위해 60년대 레슬링 최강국이었던 일본과도 활발한 체육 교류를 펼쳤다.

그는 전북레슬링협회 초대 전

무이사 및 부회장을 역임했다. 세계선수권대회 감독, 도쿄올림픽 국제심판, 세계선수권대회 회장, 대한주택공사 레슬링 팀 감독, 세계선수권대회 단장을 역임하며 한국 레슬링의 위상을 드높였다.

유인탁 선수는 "1984년 LA올림픽 결승전 당시 대회 현장에서 목청껏 '인탁아 할 수 있다. 힘내라' 라고 응원해주셨던 목소리가 아직도 생생하다"며 "금메달을 목에 걸었을 때 '고맙다 또 고맙다' 라고 손을 잡아주셨다"고 회상했다.

유 선수는 무릎 부상을 무릎 쓰고 올림픽 금메달을 땀다. 시상식 당시 과거의 훈련 과정이 생각난 모양인지 금메달을 목에 걸고 애국가가 울리던 순간 서럽게 눈물을 흘렸다.

이후 유인탁 선수는 전라북도체육회 사무처장을 역임하다가 2020 도쿄 올림픽이 끝난 뒤에 전천선수총장으로 선임되었다. 산가 고(故) 안광열 원로 체육인의 명복을 빈다.

김두봉 제17대 대한노인회 전북 연합회장 취임

제17대 대한노인회 전북특별자치도 연합회장의 취임식이 지난 2월 28일 전주시 완산구 중화산동 전북특별자치도 노인회관에서 열렸다. 취임식에는 대한노인회 전북자치도 시·군지회장 등 100여 명이 참석했다.

이날 취임한 김두봉 연합회장은 제15대·16대 연합회장을 역임했다. 제17대 연합회장 선거에서는 단독 후보로 출마해 당선됐다. 3선 성공으로 4년의 임기를 다시금 이어가게 된 것이다.

김두봉 연합회장은 지난 8년 동안 양질의 노인 일자리 확대와 경로당 활성화에 앞장섰다. 숙원 사업인 대한노인회 전북특별자치도연합회 독립 청사를 마련했다.

현재 경로당은 주로 쉼터처럼 사용되고 있다.

그러나 앞으로는 현대화 사업을 거쳐 복지관 역할로 나아가야 한다.

어르신들이 마음의 양식을 쌓을 수 있도록 독서와 각종 오

락 요소를 겸비하는 일도 중요한 과제다.

무엇보다 노인 일자리 창출이 필수다. 노인 일자리에 참여하는 모든 이들의 활동비 지급에 좀 더 적극적으로 나서야 한다.

특히 일선에서 노인 복지를 위해 노력하는 노인들에게는 보답하는 풍토가 필요하다.

노인 일자리는 그 크기가 아무리 작더라도 사회 구성원으로서 활동하며 건강을 얻어갈 수 있는 효과 등이 있다. 노인에게 큰 힘이 될 거라는 믿음을 주어야 한다. 우리 세대 모두가 어르신은 노인으로서 백세시대를 당당히 열 수 있게끔 최선을 다할 때이다.

한편 김두봉 연합회장은 "많은 분들께서 열과 성을 다해 적극적으로 도와주셨기에 많은 사업을 착실히 진행할 수 있었다"며 "그간 대한노인회 전북자치도연합회를 위해 성실하고 겸손히 봉사해온 데 마음을 보내주시며 영광으로 생각한다"고 감사를 표했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**